

美和科技大學

100 年度教師產學合作計畫

結案報告書

計畫名稱：屏東縣 100 年度「健康 100 動起來—社區資源整合計畫」

“The community resources conformity plan for health promotion acting” in PingTong County on 100 years.

計畫編號：100-GI-HBA-IAC-S-001

計畫期間：100 年 5 月 10 日至 100 年 12 月 31 日

計畫主持人：徐和成

共同主持人：鍾蝶起、周惠櫻、蔡鋒樺、李昭憲、林慧麗、薛夙君、楊燦、蘇永裕

經費總額：189,704 元

經費來源：屏東縣政府衛生局

屏東縣 100 年度「健康 100 動起來—社區資源整合計畫」

“The community resources conformity plan for health promotion acting” in PingTong County on 100 years.

摘要

目標與執行方式：本計畫係執行屏東縣政府衛生局委託針對居住於屏東縣麟洛、內埔、竹田、萬巒、潮州等五鄉鎮內從 6 歲至 64 歲 BMI 值 $>20\text{kg}/\text{m}^2$ 民眾，透過「減重 123、健康人輕鬆」的策略指標，建議民眾每天能減少所需 10% 食物攝取量、每天增加 20 分鐘中高強度的身體活動量，預計減重目標總計為 5,155 公斤數。

結果：

1. 100.5.10~100.11.30 期間共成立減重班 23 班，使用「飲食熱量觀念 1 小時、有氧運動演練 3 小時」課程計 110 小時，參加本項減重計畫人數計有 1811 人，男性 831 人女性 980 人，年齡層以 13-15 歲最多佔 25.2%、41-50 歲佔 15%、51-60 歲佔 15.3% 次之，平均年齡 29.47 歲；以 BMI >24 者計則有 1219 人佔 67.3%。
2. 統計至 100 年 11 月 30 日止減重數達 7,479.6 kg，為目標數 5,155 公斤之 145%，以區域別則為麟洛鄉：466.7kg、竹田鄉：720.5kg、內埔鄉：630.0kg、萬巒鄉：1152.0kg、潮州鎮：580.5kg、美和科大：3929.9kg。

關鍵詞：健康促進、BMI、減重計畫

前言：

本計畫旨在發展多元層面、多元策略、多元評價及多元資源的整合型體重控制與健康促進計畫，以達到體重控制之計畫目標及達成促進民眾全人健康的終極目標。

健康體位是個體健康管理的首要目標；但隨著台灣社會的經濟發展、飲食文化西化及其他因素，近年來台灣地區居民之體重有大幅上昇之趨勢。以屏東縣為例（國民健康局提供之相關資料），屏東縣之 6-11 歲人口數為 55,967 人，過重或肥胖比率為 24.9%；12-17 歲人口數為 72,547 人，過重或肥胖比率為 25.1%。由此推估屏東現在 6-11 歲學童階段與 12-17 歲青少年階段的過重與肥胖人口數分別為 13,925 人及 18,224 人。在成年人的部分，屏東縣民介於 18-64 歲間共有 600,364 人，扣除孕婦推估人數 8,913 人，其過重與肥胖的比率為 45.1%，亦即屏東縣成年人之過重與肥胖人數為 266,508 人，合併學童與青少年之過重與肥胖人數共計 298,656 人。

民眾的過重與肥胖問題是一個需要被重視的議題，因為體重過重或肥胖所引發的慢性疾病與醫療支出，對任何國家而言，都是一項嚴峻挑戰。透過「健康體位」與「體重控制」概念之建立，可以幫助民眾建立健康行為（健康生活型態，其中包含正確的飲食習慣與規律的運動），以降低社會醫療成本，提升了民眾生活品質及工作競爭力。

叁、推動健康促進之鄉、鎮（市、區）村里或社區名稱：

本健康促進計畫主要之服務區域為內埔鄉、萬巒鄉、竹田鄉、潮州鎮及麟洛鄉等五個鄉鎮(圖一)，共計縣民 164,104 人。各鄉鎮之村里別如表一，報名單位聯繫口(附件一)：



圖一：第三區分佈圖

表一：第三區鄉鎮之村里別

鄉鎮別	村里數	性別	總人口數	教育程度
萬巒鄉	五溝村、成德村、赤山村、佳佐村、佳和村、泗溝村、硫黃村、鹿寮村、新厝村、新置村、萬全村、萬和村、萬金村、萬巒村，計 14 村	計	21,894	高中職畢業居多
		男	11,545	
		女	10,349	

內埔鄉	上樹村、大新村、 中林村、內田村、 內埔村、水門村、 竹圍村、老埤村、 和興村、東片村、 東勢村、東寧村、 建興村、美和村、 振豐村、富田村、 義亭村、隘寮村、 黎明村、興南村、 龍泉村、龍潭村、 豐田村，計 23 村	計	57,875	高中職畢業居多
		男	30,103	
		女	27,772	
竹田鄉	二崙村、大湖村、 六巷村、永豐村、 竹田村、竹南村、 西勢村、泗洲村、 南勢村、美崙村、 福田村、鳳明村、 履豐村、頭崙村、 糶糶村，計 15 村	計	18,338	高中職畢業居多
		男	9,731	
		女	8,607	

鄉鎮別	村里數	性別	總人口數	教育程度
潮州鎮	九塊里、八爺里、 三共里、三和里、 三星里、五魁里、 四春里、永春里、 光春里、光華里、 同榮里、泗林里、 崙東里、富春里、 彭城里、新生里、 新榮里、潮州里、 蓬萊里、興美里、 樣子里，計 21 里	計	54,497	高中職畢業居多
		男	26,915	
		女	27,582	

麟洛鄉	田中村、田心村、 田道村、新田村、 麟趾村、麟頂村、 麟蹄村，計 7 村	計	11,500	高中職畢業居多
		男	5,968	
		女	5,532	

資料來源：屏東縣政府民政處/100 年 3 月份

肆、目的：

本計畫之服務區域為第三區，包含萬巒、內埔、竹田、潮州及麟洛第五個鄉鎮，透過「減重 123、健康人輕鬆」的策略指標，建議民眾每天能減少所需 10%食物攝取量、每天增加 20 分鐘中高強度的身體活動量及參與各據點所辦理的減重計畫。本計畫預計減重目標總計為 5,155 公斤數。此外，期能藉由推動健康減重計畫，從執行過程中凝聚各界共識，整合各方人力、物力資源，以增進個人及組織的能力，最後達成健康屏東的終極目標。

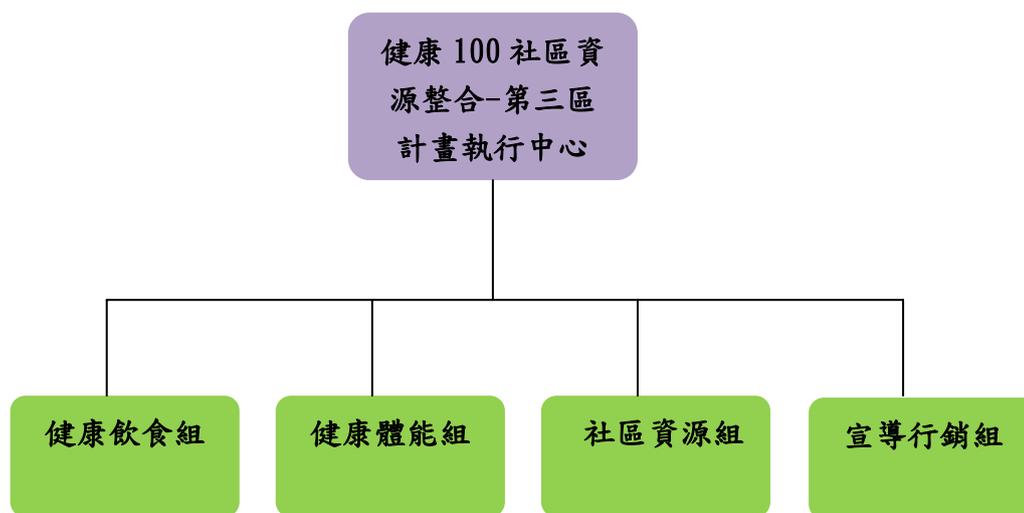
伍、服務對象：

- 1、服務對象：設籍、居住、工作、就學或在本縣市活動 6-64 歲民眾。
- 2、不予納入對象：(1) 孕婦 (2) BMI 小於 $20\text{kg}/\text{m}^2$ 之 6-64 歲者 (3) 未滿 6 歲者 (4) 64 歲以上者。

陸、組織架構：

(一)組織架構：

依任務編組，分為健康 100 社區資源整合-第三區計畫執行中心、健康飲食組、健康體能組、社區資源組及宣導行銷組，其組織架構圖如下：



(二)工作職責

單位	負責人員	工作職責
計畫執行中心	徐和成	計畫之規劃、執行、掌握進度及成效。
健康飲食組	鍾蝶起 周惠櫻 蘇永裕 林慧麗 陳玉桂	推動健康飲食新文化、專業營養諮詢、團體衛教指導
健康體能組	蔡鋒樺 蔡永川	策劃與執行各項健康體能活動。
社區資源組	薛夙君 陳語棠	整合五個鄉鎮之資源（規劃窗口接受民眾及團體報名參加），成立諮詢平台及諮詢專線，行銷健康 100 減重計畫（辦理 100 場以上之健康減重活動）。
學務處衛保組	鍾惠美	本校師生減重班成員募集、資料蒐集、統計分析。
麟洛鄉衛生所	黃聖婷	負責邀請轄內有意願之公務機關及民間組織參與並配

		合教育宣導。
內埔衛生所	陳美樺	負責邀請轄內有意願之公務機關及民間組織參與並配合教育宣導。
竹田衛生所	潘淑瑰	負責邀請轄內有意願之公務機關及民間組織參與並配合教育宣導。
萬巒衛生所	李瑞蓉	負責邀請轄內有意願之公務機關及民間組織參與並配合教育宣導。
潮州衛生所	李螢菁	負責邀請轄內有意願之公務機關及民間組織參與並配合教育宣導。

柒、執行成果

一、執行內容

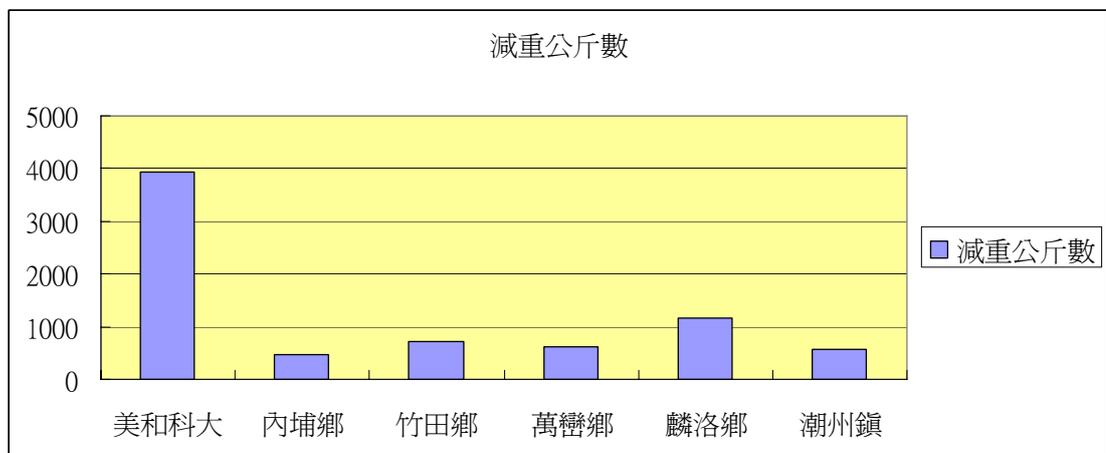
執行策略	執行成果	備註
一、召開會議，討論及檢討健康促進工作執行重點及因應方式	<p>1. 於學校網站首頁刊登消息並在行政會議中提出報告及校務座談會議中由鍾行政副校長蝶起醫師進行專題演講，鼓勵全體師生、職員工參加本項健康促進活動。</p> <p>2. 拜訪各鄉鎮地方首長、農會總幹事、各界士紳等發起民眾共同宣示，為社區民眾的健康體位共同把關。</p> <p>3. 邀請麟洛、竹田、內埔、萬</p>	

	<p>巒、潮州等鄉鎮衛生所主辦人共同商討工作進行事宜，衛生局業務主管、主辦人亦列席指導。</p>	
<p>二、結合各界資源，擴大實施層面</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 除由地方首長(如萬巒鄉長、主席)帶領宣導活動(電子、平面媒體報導)外並透過行政系統、訂頒獎勵辦法，鼓勵社區民眾參與減重活動(萬巒鄉計成立 4 班) 2. 洽屏東酒廠，屏東菸廠，內埔、麟洛、竹田等鄉農會開設減重班計 185 人參加。 3. 結合社區推介師資共同努力鼓勵社區民眾/職場員工/國中小學生及家屬之運動推廣與維持。 	

<p>三、減重班之開設</p>	<p>1. 招募 BMI 大於 24 以上民眾開設減重班，以每鄉二班為原則，每週上課一次，共 4 次課：</p> <p>(1) 健康生活動起來手冊說明。</p> <p>(2) 營養、肥胖及代謝症候群關係</p> <p>(3) 宣誓</p> <p>(4) 量測身高/體重/腰圍</p> <p>(5) 每週有氧運動 1 小時，連續三週。</p> <p>(6) 每個月量體重一次。</p> <p>(7) 2 個月後，體重/腰圍後測。</p> <p>※共計開設了 23 班減重班，配合 4 所國小、3 所國中進行健康體位概念授課。</p>	
-----------------	---	--

二、分析

變 項	人數 (人)	百分比 (%)	備註
性別			
女	980	54.1	
男	831	45.9	
年齡組別			
6-12	264	14.6	最小值： 06 歲
13-15	457	25.2	最大值： 64 歲
16-18	180	9.9	平均值：29.47 歲
19-22	55	3.0	標準差： 18.24歲
23-30	86	4.7	
31-40	141	7.8	
41-50	271	15.0	
51-60	277	15.3	
61-64	80	4.4	
BMI_組別			
20-23.9	592	32.7	
24-26.9	608	33.6	
27-50	611	33.7	



三、活動目錄

100 年度美和科技大學健康 100 動起來課程表

編號	日期	時間	時數	課程名稱	主講人	上課地點	聯絡人
1	100.05.24 (二)	09:00-11:00	2	健康飲食概念	蕭如君	萬巒老人 會	李瑞蓉護理師 0922-432-744
2	100.05.31 (二)	09:00-11:00	2	健康飲食概念	蕭如君	萬巒老人 會	李瑞蓉護理師 0922-432-744
3	100.06.07 (二)	09:00-10:00	1	健康體能活動	趙學瑾	佳佐國小	李瑞蓉護理師 0922-432-744
4	100.06.14 (二)	09:00-10:00	1	健康飲食概念	徐和成	佳佐國小	李瑞蓉護理師 0922-432-744
5	100.06.15 (三)	15:00-16:00	1	健康飲食概念	徐和成	潮州三星 里活動中 心	李瑩青護理師 0919-641-966
6	100.06.15 (三)	15:00-16:00	1	健康飲食概念	鍾蝶起	美和科大 G717	陳美樺護理師 0926-509-963
7	100.06.21 (二)	09:00-10:00	1	健康飲食概念	鄭秀津	佳佐國小	李瑞蓉護理師 0922-432-744
8	100.06.22 (三)	15:00-16:00	1	健康體能活動	趙學瑾	潮州三星 里活動中 心	李瑩青護理師 0919-641-966
9	100.06.23 (四)	20:00-21:00	1	健康飲食概念	鄭秀津	竹田中正 圖書館	潘淑瑰護理師 0926-327-367
10	100.06.28 (二)	09:00-10:00	1	健康體能活動	趙學瑾	麟洛鄉鄉	黃聖婷護理師 0921-811-477

						公所	
11	100.06.29 (三)	15:00-16:00	1	健康飲食概念	高淑華	潮州三星 里活動中 心	李瑩青護理師 0919-641-966
12	100.06.29 (三)	15:00-16:00	1	健康體能活動	趙學瑾	美和科大 G717	陳美樺護理師 0926-509-963
13	100.06.30 (四)	20:00-21:00	1	健康飲食概念	鄭秀津	竹田中正 圖書館	潘淑瑰護理師 0926-327-367
14	100.07.05 (二)	09:00-10:00	1	健康飲食概念	吳美惠	麟洛鄉鄉 公所	黃聖婷護理師 0921-811-477
15	100.07.05 (二)	20:00-21:00	1	健康體能活動	曾秋梅	竹田中正 圖書館	潘淑瑰護理師 0926-327-367
16	100.07.06 (三)	15:00-16:00	1	健康體能活動	蔡永川	潮州三星 里活動中 心	李瑩青護理師 0919-641-966
17	100.07.06 (三)	15:00-16:00	1	健康飲食概念	鄭秀津	美和科大 G717	陳美樺護理師 0926-509-963
18	100.07.12 (二)	09:00-10:00	1	健康體能活動	趙學瑾	麟洛鄉鄉 公所	黃聖婷護理師 0921-811-477

19	100.07.12 (二)	20:00-21:00	1	健康體能活動	曾秋梅	竹田中正 圖書館	潘淑瑰護理師 0926-327-367
20	100.07.13 (三)	15:00-16:00	1	健康體能活動	趙學瑾	美和科大 G717	陳美樺護理師 0926-509-963
21	100.07.19 (三)	09:00-10:00	1	健康體能活動	趙學瑾	麟洛鄉鄉 公所	黃聖婷護理師 0921-811-477
22	100.08.02 (二)	10:00-11:00	1	健康飲食概念	鍾蝶起	內埔鄉農 會	葉秀玲小姐 0928-429-681
23	100.08.02 (二)	11:00-12:00	1	健康體能活動	蔡永川	內埔鄉農 會	葉秀玲小姐 0928-429-681
24	100.08.02 (二)	15:00-16:00	1	健康體能活動	趙學瑾	美和科大 F401	陳美樺護理師 0926-509-963
25	100.08.03 (三)	15:00-16:00	1	健康體能活動	蔡永川	潮州三星 里活動中 心	李瑩青護理師 0919-641-966
26	100.08.05 (五)	09:00-10:00	1	健康飲食概念	徐和成	麟洛鄉農 會	黃聖婷護理師 0921-811-477
27	100.08.09 (二)	14:00-15:00	1	健康體能活動	蔡永川	內埔菸廠	黃貴瑛小姐 0953-986-635
28	100.08.09 (二)	15:00-16:00	1	健康體能活動	趙學瑾	美和科大	陳美樺護理師 0926-509-963

						舞蹈教室	
29	100.08.09 (二)	16:00-17:00	1	健康體能活動	趙學瑾	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
30	100.08.09 (二)	20:00-21:00	1	健康體能活動	蔡永川	竹田中正 圖書館	潘淑瑰護理師 0926-327-367
31	100.08.10 (三)	09:30-11:30	2	健康飲食概念	鍾蝶起	美和科大 G717	陳語棠 0919-755-593
32	100.08.16 (二)	09:00-10:00	1	健康體能活動	蔡永川	內埔鄉農 會	葉秀玲小姐 0928-429-681
33	100.08.16 (二)	14:00-15:00	1	健康體能活動	蔡永川	內埔菸廠	黃貴瑛小姐 0953-986-635
34	100.08.16 (二)	15:00-16:00	1	健康體能活動	趙學瑾	美和科大 舞蹈教室	陳美樺護理師 0926-509-963
35	100.08.16 (二)	16:00-17:00	1	健康體能活動	趙學瑾	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
36	100.08.17 (三)	15:00-16:00	1	健康體能活動	蔡永川	潮州三星 里活動中 心	李瑩青護理師 0919-641-966
37	100.08.17 (三)	20:00-21:00	1	健康飲食概念	徐和成	黎明社區 玄武宮	葉秀玲小姐 0928-429-681

38	100.08.23 (二)	14:00-15:00	1	健康體能活動	蔡永川	內埔菸廠	黃貴瑛小姐 0953-986-635
39	100.08.23 (二)	15:00-16:00	1	健康體能活動	趙學瑾	美和科大 舞蹈教室	陳美樺護理師 0926-509-963
40	100.08.23 (二)	16:00-17:00	1	健康體能活動	趙學瑾	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
41	100.08.24 (三)	15:00-16:00	1	健康體能活動	蔡永川	潮州三星 里活動中 心	李瑩青護理師 0919-641-966
42	100.08.26 (五)	13:30-15:30	2	健康飲食概念	徐和成	美和科大 G717	陳語棠 0919-755-593
43	100.08.30 (二)	14:00-15:00	1	健康體能活動	蔡永川	內埔菸廠	黃貴瑛小姐 0953-986-635
44	100.08.30 (二)	15:00-16:00	1	健康體能活動	趙學瑾	美和科大 舞蹈教室	陳美樺護理師 0926-509-963
45	100.08.30 (二)	16:00-17:00	1	健康體能活動	趙學瑾	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
46	100.08.31 (三)	15:00-16:00	1	健康體能活動	蔡永川	潮州三星 里活動中 心	李瑩青護理師 0919-641-966
47	100.09.02 (五)	20:00-21:00	1	健康飲食概念	鄭秀津	萬巒鄉公	柯素華科長

						所展演廳	
48	100.09.03 (六)	20:00-21:00	1	健康飲食概念	鄭秀津	五溝社區 活動中心	柯素華科長
49	100.09.06 (二)	15:00-16:00	1	健康體能活動	趙學瑾	美和科大 舞蹈教室	陳美樺護理師 0926-509-963
50	100.09.06 (二)	16:00-17:00	1	健康體能活動	趙學瑾	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
51	100.09.06 (二)	20:00-21:00	1	健康飲食概念	徐和城	萬金社區 活動中心	柯素華科長
52	100.09.06 (二)	20:00-21:00	1	健康體能活動	鍾璧年	竹田中正 圖書館	潘淑瑰護理師 0926-327-367
53	100.09.07 (三)	16:00-17:00	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
54	100.09.07 (三)	20:00-21:00	1	健康體能活動	鍾璧年	黎明社區 玄武宮	葉秀玲小姐 0928-429-681
55	100.09.08 (三)	20:00-21:00	1	健康飲食概念	鄭秀津	佳佐社區 活動中心	柯素華科長
56	100.09.09 (五)	09:30-11:30	2	健康飲食概念	鍾蝶起	美和科大 國際會議	陳語棠 0919-755-593

						廳	
57	100.09.13 (二)	15:00-16:00	1	健康體能活動	趙學瑾	美和科大 舞蹈教室	陳美樺護理師 0926-509-963
58	100.09.13 (二)	16:00-17:00	1	健康體能活動	趙學瑾	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
59	100.09.13 (二)	20:00-21:00	1	健康體能活動	鍾璧年	萬金社區 活動中心	柯素華科長
60	100.09.14 (三)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
61	100.09.14 (三)	20:00-21:00	1	健康體能活動	鍾璧年	黎明社區 玄武宮	葉秀玲小姐 0928-429-681
62	100.09.15 (四)	20:00-21:00	1	健康體能活動	鍾璧年	佳佐社區 活動中心	柯素華科長
63	100.09.16 (五)	20:00-21:00	1	健康體能活動	鍾璧年	萬巒鄉公 所展演廳	柯素華科長
64	100.09.17 (六)	20:00-21:00	1	健康體能活動	鍾璧年	五溝社區 活動中心	柯素華科長
65	100.09.19 (一)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593

66	100.09.20 (二)	15:00-16:00	1	健康體能活動	趙學瑾	美和科大 舞蹈教室	陳美樺護理師 0926-509-963
67	100.09.20 (二)	16:00-17:00	1	健康體能活動	趙學瑾	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
68	100.09.20 (二)	20:00-21:00	1	健康體能活動	鍾璧年	萬金社區 活動中心	柯素華科長
69	100.09.21 (三)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
70	100.09.21 (三)	19:00-20:00	1	健康飲食概念	鄭秀津	三共里里 長服務處	李瑩青護理師 0919-641-966
71	100.09.21 (三)	20:00-21:00	1	健康體能活動	蔡永川	三共里里 長服務處	李瑩青護理師 0919-641-966
72	100.09.21 (三)	20:00-21:00	1	健康體能活動	鍾璧年	黎明社區 玄武宮	葉秀玲小姐 0928-429-681
73	100.09.22 (四)	20:00-21:00	1	健康體能活動	鍾璧年	佳佐社區 活動中心	柯素華科長
74	100.09.23 (五)	20:00-21:00	1	健康體能活動	鍾璧年	萬巒鄉公 所展演廳	柯素華科長
75	100.09.23 (五)	13:30-14:30	1	健康飲食概念	徐和成	美和科大	陳語棠 0919-755-593

						G717	
76	100.09.24 (六)	20:00-21:00	1	健康體能活動	鍾璧年	五溝社區 活動中心	柯素華科長
77	100.09.26 (一)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
78	100.09.27 (二)	20:00-21:00	1	健康體能活動	鍾璧年	萬金社區 活動中心	柯素華科長
79	100.09.28 (三)	13:25-14:25	1	健康飲食概念	羅桃	潮州國中	方組長 0918-273-242
80	100.09.28 (三)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
81	100.09.29 (四)	20:00-21:00	1	健康體能活動	鍾璧年	佳佐社區 活動中心	柯素華科長
82	100.09.30 (五)	20:00-21:00	1	健康體能活動	鍾璧年	萬巒鄉公 所展演廳	柯素華科長
83	100.10.03 (一)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
84	100.10.04 (二)	14:00-15:00	1	健康體能活動	古國宏	僑智國小	方思婷護理師
85	100.10.04 (二)	16:00-17:00	1	健康體能活動	趙學瑾	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593

86	100.10.05 (三)	13:25-14:25	1	健康體能活動	鍾璧年	潮州國中	方組長 0918-273-242
87	100.10.05 (三)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
88	100.10.07 (五)	20:00-21:00	1	健康體能活動	鍾璧年	五溝社區 活動中心	柯素華科長
89	100.10.12 (三)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
90	100.10.17 (一)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
91	100.10.18 (四)	08:00-09:00	1	健康飲食概念	蘇永裕	五溝國小	陳語棠 0919-755-593
92	100.10.19 (三)	07:50-08:30	1	健康體能活動	蘇永裕	泗林國小	許芳雪 08-788-2174
93	100.10.19 (三)	13:25-14:25	1	健康體能活動	鍾璧年	潮州國中	方組長 0918-273-242
94	100.10.19 (三)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
95	100.10.20 (四)	08:00-09:00	1	健康飲食概念	蘇永裕	西勢國小	佘老師 08-779-3474
96	100.10.20 (四)	07:30-08:20	1	健康飲食概念	鍾蝶起	萬巒國中	李老師 08-781-2537
97	100.10.24 (一)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
98	100.10.26 (三)	13:25-14:25	1	健康體能活動	鍾璧年	潮州國中	方組長 0918-273-242

99	100.10.26 (三)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
100	100.10.28 (五)	13:30-14:30	1	健康飲食概念	蘇永裕	崇文國中	蘇校護 08-770-1864
101	100.10.31 (一)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
102	100.11.02 (三)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
103	100.11.07 (一)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
104	100.11.09 (三)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
105	100.11.14 (一)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
106	100.11.16 (三)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
107	100.11.21 (一)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
108	100.11.23 (三)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593

109	100.11.28 (一)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593
110	100.11.30 (三)	16:20-17:20	1	健康體能活動	蕭宜靜	美和科大 舞蹈教室	陳語棠 0919-755-593

四、減重成果

區 域	減重公斤數
美和科大	3929.9kg
麟洛鄉	466.7kg
竹田鄉	720.5kg
內埔鄉	630.0kg
萬巒鄉	1152.0kg
潮州鎮	580.5kg
小 計	7479.6 kg

五、活動相片



大家動起來

一起來運動



有氧運動 1



飲食熱量漸教





萬巒鄉減重活動記者會



健康活力 今日看我

有氣運動 2





光春國中衛教宣導



營養 減重 健康

看誰比較久!





就是要苗條!



對!就是這樣!



加油!跟我來吧!



是不是很简单!

要有恆心!加油!



不吃宵夜不熬夜

小朋友!不要吃太多糖喔!



要養成好的生活習慣!



要活就要動!



有效喔!



就這樣!才會健康喔!



就這樣!才是好學生喔!



飲食要避免高脂高糖



答對了!老師有獎!



都答的很好!通通有獎!



同學們!老師是醫師••••

六、媒體報導剪輯

全鄉民減重5千公斤 萬巒設減重班

客電電視 - 2011年8月22日 下午8:02

【潘成旺 屏東萬巒】

依據國民健康局的調查顯示，台灣民眾超重的比例是40%，屏東縣萬巒鄉公所就邀請學術及醫療單位，在鄉內開立4個減重班，目標是年底前，萬巒鄉親總共要減重5千公斤。

為了達到減重目的，萬巒鄉公所分別在鄉公所展演廳、五溝社區活動中心、萬金社區活動中心，以及佳佐社區活動中心，開立4個減重據點，邀請大專院校健管系老師，講授食物控制健康概念以及有氧運動等等，讓參加者建立正確的減重方法。

健康管理系教授 徐和成：「但是不要太快，減肥不要太快慢慢來，1個月減個1到2公斤最好。」

用剪刀剪掉發胖的人形立牌，象徵性的減掉體重，萬巒鄉在年底之前目標要減掉5000公斤，就連鄉代會主席也率先認領。

萬巒鄉代會主席 潘進丁：「現在我的體重，因為我常常應酬所以超重，剛剛衛生所所長講的，我大概要減15公斤才夠標準。」

專業健管專家表示，現代人有三高，血壓、血脂肪和體重都過高，是影響健康的關鍵因素，而過胖民眾更是三高的高危險群，萬巒鄉公所也呼籲，體重過重的鄉親踴躍參加，透過正確的減重方式，減去負擔，永保健康。

Facebook 讚 58 萬 馬上按讚 加入Yahoo奇摩新聞粉絲團

廣告

與行動最大網
Keep in touch
快加入
中華電信
行動最大網
抽百萬好禮

400 支熱門手機
3600 名通話金

新聞搜尋

熱門新聞

- 結婚70年 老夫妻天天牽手散步
- 「燙花椰菜」抗癌損7成 「水炒」留養分
- 啦啦隊拋接失手 大二女生摔死
- 專注第一專長 勝過千百個專長
- 老伴開玩笑? 妻逝周年 鐘突倒轉
- 想縮小腹 每天吃一把堅果
- 女性眼光高+性別失衡 台灣男娶無其

顯示更多

白蘭氏購物網

客電電視台 CH 17

web.pts.org.tw/hakka/news/detail.php?id=74849

客家焦點 政經要聞 民生醫療 地方采風 國際萬象

客庄新聞

2011年11月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

客家新聞主播群

徐慧玲
·現任：客話新聞主
播、

更多

新聞討論區
·客家新聞討論區

全鄉民減重5千公斤 萬巒設減重班

【潘成旺 屏東萬巒】

依據國民健康局的調查顯示，台灣民眾超重的比例是40%，屏東縣萬巒鄉公所就邀請學術及醫療單位，在鄉內開立4個減重班，目標是年底前，萬巒鄉親總共要減重5千公斤。

為了達到減重目的，萬巒鄉公所分別在鄉公所展演廳、五溝社區活動中心、萬金社區活動中心，以及佳佐社區活動中心，開立4個減重據點，邀請大專院校健管系老師，講授食物控制健康概念以及有氧運動等等，讓參加者建立正確的減重方法。

健康管理系教授 徐和成：「但是不要太快，減肥不要太快慢慢來，1個月減個1到2公斤最好。」

用剪刀剪掉發胖的人形立牌，象徵性的減掉體重，萬巒鄉在年底之前目標要減掉5000公斤，就連鄉代會主席也率先認領。

萬巒鄉代會主席 潘進丁：「現在我的體重，因為我常常應酬所以超重，剛剛衛生所所長講的，我大概要減15公斤才夠標準。」

專業健管專家表示，現代人有三高，血壓、血脂肪和體重都過高，是影響健康的關鍵因素，而過胖

+++ 社區通個社區網站-屏東

sixstar.cca.gov.tw/blog/ptleeming/myBlogArticleAction.do?method=doListArticleByPk&articleId=30123

ASUSTeK Windows Media Windows 免費的 Hotmail 自訂連結 水的科學與偽科學 PowerCam Player 其他書籤

◀2011▶ ←十一月▶

日 一 二 三 四 五 六
 1 2 3 4 5
 6 7 8 9 10 11 12
 13 14 15 16 17 18 19
 20 21 22 23 24 25 26
 27 28 29 30

+ 更多活動

新聞

- 守望相助隊進駐村活...
- 屏東縣100年社造...

社區BBCALL

- 填問卷 A 禮卷~填寫...
- 「轉動臺灣向前行」...
- 寫手大募集 社區行...

關於我們

社區成果

社區小故事

社區減重班啟動了

2011/08/20 07:11 | 未分類資料夾



社區的減重班千呼萬喚終於啟動了，第一堂課由美和科技大學的徐和成老師授課「營養保健」，將一些基本的觀念傳授給大家。夜晚，在大廳前上課，初期四十多位男女老少，聽得津津有味，中期人越來越多，達六十餘人，雖然聽到廣播，大家說這樣的課程長知識又實用，下週還要早點來聽課。上圖是上課情形。

我要檢舉 上一篇 下一篇

CC BY NC ND

本著作係採用創用 CC 姓名標示-非商業性-禁止改作 2.5 台灣 授權條款授權。

社區小故事

搜尋

社區剪影



不知不可

- 必知產業
- 必遊景點
- 必了人物
- 必吃美食
- 必聽前令

訂閱聯播

全鄉民減重5千公斤 萬巒設減重班

news.msn.com.tw/news2301070.aspx

ASUSTeK Windows Media Windows 免費的 Hotmail 自訂連結 水的科學與偽科學 PowerCam Player 其他書籤

台灣轉眼

全鄉民減重5千公斤 萬巒設減重班

分享   

【潘成旺 屏東萬巒】

依據國民健康局的調查顯示，台灣民眾超重的比例是40%，屏東縣萬巒鄉公所就邀請學術及醫療單位，在鄉內開立4個減重班，目標是年底前，萬巒鄉親總共要減重5千公斤。

為了達到減重目的，萬巒鄉公所分別在鄉公所展廳廳、五灣社區活動中心、萬金社區活動中心，以及佳佳社區活動中心，開立4個減重據點，邀請大專院校健管系老師，講授食物控制健康概念以及有氧運動等等，讓參加者建立正確的減重方法。

健康管理系教授 徐和成：「但是不要太快，減肥不要太快優慢來，1個月減個1到2公斤最好。」

用剪刀剪掉發胖的人形立牌，象徵性的減掉體重，萬巒鄉在年底之前目標要減掉5000公斤，就連鄉代會主席也率先認領。

萬巒鄉代會主席潘進丁：「現在我的體重，因為我常常應酬所以超重，剛剛衛生所所長講的，我大概要減15公斤才夠標準。」

專業健管專家表示，現代人有三高，血壓、血脂和體重都過高，是影響健康的關鍵因素，而過胖民眾更是三高的高危險群，萬巒鄉公所也呼籲，體重過重的鄉親踴躍參加，透過正確的減重方式，減去負擔，永保健康。

麥可傑克森·阿翔·黃錫輝·世界小姐

孔雀香酥脆，高額獎金雙重放送

你的解FUN無聊

解FUN去!

momo 7週年慶 新會員首購現折200

讓男人凍抹抹★激辣內衣

桃花不斷小雙女孩

銷售破萬顆老店冠軍包 Apple開館慶★送\$1200

快速找新聞 搜尋

愛情公寓裡的直害故事

臺灣時報

www.twtimes.com.tw/index.php?page=news&mid=187080

ASUSTeK Windows Media Windows 免費的 Hotmail 自訂連結 水的科學與偽科學 PowerCam Player 其他書籤

2011年11月08日·星期二 | 首頁 | 手機版 | RSS | 關於我們 | 聯絡方式 | 相關連結 | 徵才投稿 |



臺灣時報

無黨派。獨立報

TAIWAN TIMES

愛臺灣看臺灣時報



首頁 > 南部新聞

Google 自訂搜尋 搜尋

分類廣告

【房仲】全國買屋查屋快訊
【入事】公司企業徵才快訊
【名人開講】名人開講

萬巒鄉公所推 減重 享瘦活動計畫

Facebook Like Sign Up to see what your friends like.

〔記者王榮信萬巒報導〕萬巒鄉公所推出一減重、享瘦活動計畫，昨天並鄉公所秘書潘英守、鄉代主席潘進丁、萬巒衛生所主任林子仁及協助這項活動的美和科技大學健康管理系講師兼環安衛中心主任徐和成等，宣佈這活動，希望獲得鄉親支持。

潘英守表示，這項活動計畫是依據國民健康局減重管理辦法，目的為了協助民眾落實健康生活，增進民眾健康飲食及運動知能，透過衛生教育、有氧運動方式進行整合型體重控制與自身健康管理，以達到體重控制、促進健康之目的。

鄉公所社會課長柯素華表示，將分別在鄉公所對面展演廳、五溝活動中心、萬金活動中心、佳佐活動中心等據點開立四個班，鄉親可就近參加。

發佈日期：2011-08-23 01:33:20

分類廣告

臺灣時報
兩臺灣最具公信力的媒體
商業廣告
價格表

臺灣時報
廣告專線 (07) 3102696
訂報專線 (07) 3102778
爆料專線 (07) 3102676

- 阿扁札記
- 台灣論壇
- 地方新聞
- 社會萬象
- 財經股市
- 頭版要聞
- 政治要聞
- 焦點要聞
- 綜合要聞
- 頭家心聲
- 文化教育
- 台灣文學
- 運動焦點
- 影藝娛樂
- 醫療保健
- 國際要聞
- 宗教台灣
- 農業台灣
- 漫畫台灣
- 美麗島30週年
- 名人專欄

美和科技大學「健康100動起來」

mit7.meiho.edu.tw/onweb.jsp?webno=333333124&webitem_no=5808

ASUSTeK Windows Media Windows 免費的 Hotmail 自訂連結 水的科學與偽科學 PowerCam Player 其他書籤



Multimedia

公告訊息：活動快報

美和科技大學「健康100動起來」體重減重認證計畫

活動：所有消息

健管系 - 徐和成 - 2011/08/17

有興趣的朋友請照過來！

既可免費讓你享「瘦」！又有獎品可A！



美和科大「健康100動起來」體重減重「會社」

開始徵募想「瘦」人才，意者請洽行政副校長室陳小姐

(779821-8146) 或 E-mail 至 069901113@meiho.edu.tw 報名參加

美和科技大學「健康100動起來」體重減重認證計畫

一、健康專業管理系統受屏東縣政府衛生局之委託辦理「健康100動起來-社區資源整合計畫」針對社區民眾透過衛生教育、有氧運動方式進行整合型體重控制與健康促進計畫，以達到體重控制之計畫目標及達成促進民眾全人健康的終極目標。

期中報告

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 我的最愛(A)

上一頁 下一頁 搜尋

網址(U) F:\My Documents\屏縣衛局計畫案

檔案及資料夾工作

- 將這個檔案重新命名
- 移動這個檔案
- 複製這個檔案
- 將這個檔案發佈到網站
- 以電子郵件傳送這個檔案
- 列印這個檔案
- 刪除這個檔案

其他位置

- 健康100動起來計畫
- 我的文件
- 共用文件
- 我的電腦
- 網路上的芳鄰

詳細資料



新聞
Adobe Acrobat Document
修改日期: 2011-11-08, 15:37
大小: 151 KB
作者: Administrator

新聞 pdf - Adobe Reader

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 文件(F) 工具(T) 視窗(W) 說明(H)

1 / 2 50.2%

尋找

聯合新聞網
udn.com

網頁導覽 | 會員 | 繁 | 簡 | 大 | 小

萬勝榮你瘦 屆內最多有勁
【聯合報記者張景昌專訪 / 屏東報導】 2011.08.24 03:20 am



想成功減重嗎？屏東縣萬勝鄉公所協助民眾落實健康
生活，分別在萬勝、五溝、萬金鄉佳佳社區活動中心
開設4個「減重學樂班」。存意鎮鎮長林豐乾與代表
會主席潘進丁一同代言，期盼成功減重，健康又快樂。

萬勝鄉公所社會課長林榮華說，「減重學樂」班，以
4小時為原則，課程內容以健康觀念、食物熱量控制
與有氧運動等，讓民眾建立正確的減重方法，師資陣
容緊湊，邀來縣府人健康管理系、食品營養系、休
保、護理等系所老師任講師。

身為減重班代言人，鄉長林豐乾說，他業成功減重5
公斤，希望從78公斤瘦到72公斤；代表會主席潘進
丁希望成功減重10公斤，從75公斤瘦到65公斤。